

失眠

羅皓怡 中五禮

話說回來，這都是第幾天失眠了？第七？第九？第十一？腦子像有一團打了結的水草一樣，轉不動，也懶得想了。

最近頻頻失眠，晚上睡不着，早上起不來，生活作息亂得亂七八糟，連我媽也一臉嫌棄的看着我。

眨了眨沈重的眼皮，甩了甩腦袋，似是能精神些，可效果一般。我媽皺着眉頭，訓斥了我幾句：「你這幾天就沒睡個好覺嗎？十一點多上床，你凌晨才睡呀？今天晚上手機沒收，別天天打遊戲，藍光對眼睛不好。」我沒打遊戲，就是睡不着。」我回話，「那也得睡。」我媽繼續說。「知道啦。」我敷衍的回答。

煩，真煩，都說了是真睡不着，怎麼就不理解我呢？我心中不停地埋怨。這幾日的心情本就因為突如其來的失眠而變得暴躁鬱悶，這下更煩躁了。看着陰霾的天空，吹了吹冷風，冷靜了下，想着，是時候改善失眠問題了，不能再拖了，不然影響心理健康和狀態。

回到學校，和前幾天一樣，一到十點多十一點就犯困，還會突然就睡着，沒有預警，沒有意識，發着亂七八糟的夢，大概三到十五秒就會自己把自己嚇醒。也因此，上課能吸收到的知識越來越少了。

也不是沒有過上課打瞌睡的時候，但以前，我還能控制和忍住不睡，能撐到下課，也只是感覺到疲勞，可現在不行，完全不行！

失眠帶來了惡性循環。越不舒服越睡不着，越睡不着就越不舒服。有好幾次把自己嚇醒後有心悸，聽老人說，這是身體不健康的意思。我的確明顯感受到身體越來越乏力，背部、肩部、腰部痠痛，鼻子過敏、嗓子發啞、身體發冷的跡象然我不得不相信失眠帶來的極大影響。我也開始覺得自己精神狀態和身體極為不健康。

可話說回來，我又為何如此呢？

時間飛逝，我今年中五了，若想考慮海外升學，我就要從現在開始籌備了，譬如海外、

內地的一些入學考試，瀏覽學校概覽，也得考慮若文憑試落榜，我又該何去何從。

明明對自己的自我認知仍是一個需要依賴父母的小朋友，時間與現實卻一下一下地撕開美好的幕布，把我已經成長的事實推到面前，也是時候考慮離開校園後的出路了。

升學問題一直在困擾着我，我不想離開香港，可我的成績與我理想專業的收生分數實在有點距離。我有在着手提升自己的成績，可我也禁不住考量最差的情況。我從來不是樂觀的人，我無法放棄考慮那些情況會發生的可能性。所以，每每到晚上，當我躺在舒適的床上，闔上眼，黑暗籠罩，本該是最舒適的時候，思緒卻一片混亂，一直在想剛剛瀏覽過的資料，想哪間學校我的入學機率更大，想我自己的成績。

鬱悶的感覺攀上心頭，逐漸佔據領地，最終樂觀慘敗，拱手讓出空間。我心上的那一點小小的光芒被遮蓋，取而代之的，是濃濃的不安。

身體的睏意被趕走，腦子變得沈重，轉動的越來越慢，最後停在了我的擔憂上。我揉了揉眼睛，手指有些過分濕潤，視覺裡本來還算清晰的黑色蒙上了一層厚重的霧氣。我開始有些頂不住壓力了，對目前的狀況感到有些崩潰。

我靜靜地躺在床上，眼上的露珠靜靜地滑落，靜靜地抬起手來擦掉，只為不再驚動家人。過了一陣子，眼淚收住了，哭了一會兒，腦子也稍微變得清晰，我靜靜地數着數字，淺淺地睡着了。那會兒我還察覺不到心尖上的重量輕了些。

又在一個夢中驚醒。這次醒來，睜開眼，看着左邊打開的窗戶吹着蕭蕭的冷風，毫無情面地拍打着我，看着右前方的黑板，我想了想，對啊，我還在學校。

我在夢中醒來，頭有點痛，最近的測驗成績實在不理想.....

不想去想那些煩事，一想就又頭痛，發一會兒呆，放鬆思緒，允許自己胡思亂想，想着想着，想到了蘇軾的《定風波》。

「莫聽穿林打葉聲，何妨吟嘯且徐行？」蘇軾仕途雖不如意，一路被貶謫，可他依舊保持樂觀和泰然自若的心態，平靜地面對逆境。從這首詩中我感受到自由豁達的態度，想通了許多：無論何時，輕鬆又平靜的心態都對解決問題起到關鍵性的作用，如今我自亂陣腳，養

成了不良睡眠習慣，不僅給自己添麻煩，還打亂了生活節奏。

「不要為明天憂慮，因明天自有明天的憂慮；一天的難處一天當就夠了。」是啊，耶穌基督是如此說的。過度憂慮對解決困難並沒有什麼好處，雖然時間緊湊，卻也不需要把自己弄得太緊張憂慮，一天煩惱一天的煩惱就夠了。

有着古人及基督帶給我的啟發，現在心底是徹底不慌了。先排好問題的解決順序吧！我想上大學讀自己想讀的專業，可依我目前的化學和生物成績還夠不上收生線，那我就先提升自己的分數吧。這是我目前能做的，且是力所能及的情況下做到的事情。與此同時，也得改善失眠的問題了，畢竟健康才是人最寶貴的財富。

再次躺在床上，依舊精神，可又有些不同。這次，心神安寧，過了一會兒，睏意襲來，一夜無夢，也是一夜好夢。

失眠為我帶來不少痛苦，不僅是我，身邊朋友也有因為失眠而困擾，其出現可能源於過大的壓力或未能及時抒發的情緒受困擾。今天的我把今天的煩惱處理好了，明天的苦惱留給明天精神奕奕的自己吧。我想，是時候斬斷這個惡性的循環了。